



Laktoseintoleranz

Bei **Laktoseintoleranz** (medizinisch eine *Kohlenhydratmalabsorption*), auch als *Milchzuckerunverträglichkeit*, *Laktosemalabsorption*, *Laktasemangelsyndrom*, *Hypolaktasie* oder *Alaktasie* bezeichnet, wird der mit der Nahrung aufgenommene Milchzucker, fachsprachlich als Laktose bezeichnet, als Folge fehlender oder verminderter Produktion des Verdauungsenzyms Laktase, nicht verdaut. Bleibt dies symptomlos, so spricht man von einer Laktosemalabsorption. Mit Symptomen wird es hingegen als Laktoseintoleranz bezeichnet. Für etwa 75 % der erwachsenen Weltbevölkerung ist Laktoseintoleranz der Normalfall, nur einige Populationen verfügen über eine Persistenz der Laktoseaktivität im Erwachsenenalter.

Folgende Gerichte der Herzblut St. Pauli Speisekarte sind GLUTENFREI:

VORNEWEG

Rindercarpaccio

Rindercarpaccio | Rucola_(1,a1,j,k,l) | Zitronenpfeffer | **ohne gehobelten Parmesan!** | 9,75

Nachos - Chili con Carne

gebackene Maistortillas₍₁₎ | pikant gewürzt | 100% Rinderhack | rote Zwiebeln | Chili | Curry-Mango-Sauce_(i) | **ohne Käse !** | 8,95

Gegrillte Champignons

Champignons | Aioli_(c,j) | Thymian | Steinofenbaguette_(a1,k) | 6,55

Bruschetta

Landbrot_(a1,k) | Kirschtomaten | Basilikum | **ohne gehobelten Parmesan!** | 7,95

Dazu vielleicht:

- Jalapeño-Scheiben 1,25
- Sweet Chilisauce 1,55
- Cajun-Tartar-Sauce_(11,c,j) 1,55
- Guacamole 1,55



HERZBLUT SALATRIESEN

Caesar's Salad – vegetarisch

Romanasalat | Caesar's-Dressing^(c,d,i) | Kirschtomaten | geröstete Pinienkerne |
ohne gehobelten Parmesan ! | 9,55

Healthy Salad – vegan

Rucola | Ananas | Möhren | Zucchini | gebratener Kräutertofu^(f) | 10,55

Gemischte Salate der Saison

Blattsalate | **Balsamico-Dressing** | Tomaten | Gurken | Paprika | Lauchzwiebeln |
gerösteter Kern-Nuß-Mix^(h1,h3) | 9,55

- mit würzig gegrilltem Hähnchenbrustfilet 3,75
- mit gegrillten Speckstreifen^(2,3,8) 1,55
- mit 3 Riesengarnelen^(b) in Knoblauch und Kräutern gebraten 4,75
- mit gegrillten Champignons 3,25
- mit gebratenem Kräutertofu^(f) 3,75

LECKERES „AUS‘M WASSER“

Selbstgemachte Knusper-Fischstäbchen

Lachs^(d) | Knusperpanade^(a1,c) | **Bratkartoffeln** | Gurkensalat | 14,95

HERZBLUT PASTA

Tagliatelle Rote Flora – vegan

Tagliatelle^(a1) | Rote Bete | Zwiebeln | Meerrettich | 9,55

Herzblut's freche Kiez-Bolognese

Spaghetti^(a1) | Gartengemüse | 100% Rindfleisch | Tomatensauce⁽ⁱ⁾ |
ohne gehobelten Parmesan ! | 10,55

Orecchiette – vegetarisch

Orecchiette^(a1) | Tomaten | Auberginen | **ohne gehobelten Parmesan !** | 9,55

SAFTIGE STEAKS

Südamerikanisches Rumpsteak

200g Ladysteak | 18,95

300g Gentlemansteak | 21,95

Südamerikanisches Rib Eye Steak

300g Chefsteak | 20,55

Dazu vielleicht:

- Astra-Schmorzwiebeln⁽ⁱ⁾ 2,55
- gebratene Champignons 3,25
- Tomatenketchup⁽¹¹⁾ oder Mayonnaise^(1,11,a1,c,j) 0,35



HERZBLUT KLASSIKER

Herzblut Grillteller

Fleisch vom Rind, Huhn und Currywurst_(2,3,8,i,j) | gegrillter Speck_(2,3,8) | American Fries | **ohne Creamy Coleslaw !** | 16,95

Thai-Karaoke-Hähnchen

Saftiges Hähnchenbrustfilet | Wokgemüse | Sweet Chilisauce | Basmatireis | 13,55

Paniertes Schweineschnitzel

Schweineschnitzel_(a1) | American Fries | **ohne Champignonrahmsauce !** | **ohne Salatbouquet !** | 13,55

Wiener Schnitzel vom Schwein

Schweineschnitzel_(a1) | lauwarmen Kartoffel-Gurken-Specksalat_(1,2,3) | 13,55

XXL-Currywurst

Currywurst_(2,3,8,i,j) | Herzblut's Curry-Ketchup | American Fries | 9,95

Dazu vielleicht:

- Cajun-Tartar-Sauce_(11,c,j) 1,55
- Herzblut's Curry-Ketchup 1,75
- Sweet Chilisauce 1,55
- Tomatenketchup₍₁₁₎ oder Mayonaise_(1,11,a1,c,j) 0,35

„KARTOFFELEGGE“

Rote-Laterne-Gnocchi – vegan

Gnocchi_(2,a1) | Flaschentomaten | weiße Bohnen | Basilikum | 10,95

VEGAN & VEGETARISCH

Healthy Salad – vegan

Rucola | Ananas | Möhren | Zucchini | gebratener Kräutertofu_(f) | 10,55

Caesar's Salad – vegetarisch

Romanasalat | Caesar's-Dressing_(c,d,j) | Kirschtomaten | geröstete Pinienkerne | **ohne gehobelten Parmesan !** | 9,55

Gemischte Salate der Saison – vegetarisch

Blattsalate | **Balsamico-Dressing** | Tomaten | Gurken | Paprika | Lauchzwiebeln | gerösteter Kern-Nuß-Mix_(h1,h3) | **ohne Croutons !** | 9,55



VEGAN & VEGETARISCH (Fortsetzung)

Das Tor zur Welt – vegan

Couscous_(a1) | grüner Spargel | Tomaten | Zucchini | Karotten | Zuckerschoten | Kichererbsen | Koriander | Zitronengras | 12,75

Tagliatelle Rote Flora – vegan

Tagliatelle_(a1) | Rote Bete | Zwiebeln | Meerrettich | 9,55

Orecchiette – vegetarisch

Orecchiette_(a1) | Tomaten | Auberginen | ohne gehobelten Parmesan ! | 9,55

Rote-Laterne-Gnocchi – vegan

Gnocchi_(2,a1) | Flaschentomaten | weiße Bohnen | Basilikum | 10,95

Dazu vielleicht:

- gegrillte Champignons 3,25
- Würfel von der Hähnchenbrust, Tomaten und Lauchzwiebeln 3,75
- 3 Riesengarnelen_(b) mit Kirschtomaten, Lauchzwiebeln in Knoblauch & Kräutern gebraten 4,75

HINTERHER

Schokoladentraum

warmes Schokoladentörtchen_(a1,c) | Früchte | 5,55

Die Zubereitung aller Produkte erfolgt in unserem Haus unter größter Sorgfalt. Produkte, die Allergene oder Zusatzstoffe enthalten, sind durch die entsprechenden Buchstaben und Zahlen gekennzeichnet: (a) Gluten diverse / in Spuren enthalten, (a1) Gluten Weizen, (a2) Gluten Roggen, (a3) Gluten Gerste, (a4) Gluten Hafer, (b) Schalen / Krebstiere, (c) Hühnereier, (d) Fische, (e) Erdnüsse, (f) Sojabohnen, (g) Milch / Laktose, (h) Nüsse diverse / in Spuren enthalten, (h1) Mandeln, (h2) Haselnüsse, (h3) Walnüsse, (h4) Cashewnüsse, (h5) Pecannüsse, (h6) Paranüsse, (h7) Pistazien, (h8) Macadamianüsse, (i) Sellerie, (j) Senf, (k) Sesamsamen, (l) Schwefeldioxid / Sulfite, (m) Lupinen, (n) Weichtiere / Mollusken, (1) Farbstoff, (2) Konservierungsstoff, (3) Antioxidationsmittel, (4) Geschmacksverstärker, (5) geschwefelt, (6) geschwärzt, (7) gewachst, (8) mit Phosphat, (9) koffeinhaltig, (10) chininhaltig, (11) Süßungsmittel, (12) Phenylalaninquelle, (14) Taurin